



# 为卫生保健工作者提供行为健康支持

俄勒冈州卫生局（OHA）感激所有卫生保健工作者在整个疫情期间所做的努力。在您保持人们健康和安全的作品中，请记住您的健康也很重要。

## COVID-19 期间的健康提示

在这个压力越来越大的时期，重要的是要优先考虑我们的心理健康。善待自己，并与朋友和亲人保持联系，即使我们每天没有时间进行所需的自我护理，也可以帮助我们保持平衡并保持健康。以下是一些支持健康的想法，希望能在此期间对您有所帮助。

### 记得吃饭，喝水，保证充足的睡眠。

这些基本的身体需求是自我保健的基石，但它们往往是我们在压力时期最先忽视的事情。

### 尝试在您的日常工作中建立一些社交联系。

最好不要等到悲伤或孤独感危害到您，因为有时这会让您更难伸出援手。世界各地的人们都在寻找新的方式与朋友、家人，甚至远方不认识的人联系。

### 许多人发现保持活跃对他们的身心都有好处。

单独或与您的家庭成员一起户外运动，可以是一种有效的放松方式，可以帮助对抗悲伤或焦虑的情绪。您也可以在自己的家里锻炼，单独或参加在线健身课程。

## 在困难时期应对

如果您在悲伤、沮丧或焦虑的情绪中挣扎，请知道您并不孤单。有些人发现有助于应对这些情感的一些工具包括：

- 引导式放松、冥想或正念练习。
- 体育锻炼。
- 写日记。
- 创造性表达，如唱歌或制作音乐、创造性写作或创作艺术品。
- 走出新闻，减少您花在社交媒体上的时间。

## 心理和情感健康资源

还可以访问 OHA 的[危机和创伤应对](#)资源页面，获取在疫情或危机应对期间需要支持的工人的信息和资源；OHA 的 [COVID-19 社区资源页面](#)，了解更多行为健康资源。

- [种族平等支持热线](#)：为在精神和情感上受到种族主义影响的个人和家庭提供的同伴支持热线。
- [安全 + 强大的俄勒冈州](#)：有关 COVID-19、情绪健康和俄勒冈社区资源的信息。
- 安全 + 强大的[行为健康支持热线](#)：1-800-923-HELP (4357)。致电者可以获得免费的 24-7 情感支持和资源推荐给任何需要它的人。
- [如何在 COVID-19 疫情期间应对压力并建立弹性](#)：疾病控制与预防中心（CDC）为医护人员和急救人员提供的指南。
- [现在如何](#)：CDC 信息、故事和资源，可帮助您应对 COVID-19 疫情并保持弹性。
- [危机短信热线](#)：当有人遇到危机时，他们可以发送短信给俄勒冈州 741741，与危机顾问联系，他将帮助他们从火爆一时转变为冷静和平静。该热线将运行至 2022 年 5 月 31 日。
- [TIP NW](#)：一项公民志愿者计划，为悲剧幸存者提供情感支持，以减轻他们的直接痛苦，并促进愈合和康复。

## 保持知情、健康和安全的

以下网站也是查找有关 COVID-19 病毒信息以及在此期间保持安全和健康的方法的好地方：

- [俄勒冈州 COVID 19 网站](#)。
- [美国疾病控制与预防中心](#)。
- [世界卫生组织](#)。

**文件可访问性：**对于残障人士或说英语以外的其他语言的人，OHA 可以提供其他格式的信息，例如翻译、大号字体或盲文。请致电 1-971-673-2411、711 TTY，或发送电子邮件至 [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us)，与健康信息中心联系。